

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING  
AWALAN LANGKAH JINGKAT MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 5 ADIWERNA KABUPATEN TEGAL  
TAHUN AJARAN 2017/2018**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**FAJAR BUDI SETIAWAN**

**K4613054**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
November 2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fajar Budi Setiawan

NIM : K4613054

Program Studi : Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING AWALAN LANGKAH JINGKAT MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 5 ADIWERNA KABUPATEN TEGAL TAHUN AJARAN 2017/2018”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Oktober 2017

Yang membuat pernyataan,



Fajar Budi Setiawan

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING  
AWALAN LANGKAH JINGKAT MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 5 ADIWERNA KABUPATEN TEGAL  
TAHUN AJARAN 2017/2018**

**Oleh :**

**Fajar Budi Setiawan**

**NIM. K4613054**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
November 2017**

## **PERSETUJUAN**

Nama : Fajar Budi Setiawan  
NIM : K4613054  
Judul : “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar  
Lembing Awalan Langkah Jingkat Menggunakan  
Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII B  
SMP Negeri 5 Adiwerna Kabupaten Tegal Tahun  
Ajaran 2017/2018 ”

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji  
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret  
Surakarta.

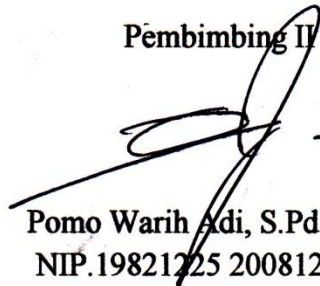
### **Persetujuan Pembimbing**

**Pembimbing I**



Drs. Agus Mukholid, M.Pd  
NIP. 19640131 198903 1 001

**Pembimbing II**







Pomo Warih Adi, S.Pd., M.Or  
NIP.19821225 200812 1 002

## PENGESAHAN

Nama : Fajar Budi Setiawan  
NIM : K4613054  
Judul : "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Lembing  
Awalan Langkah Jingkat Menggunakan Alat Bantu  
Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 5  
Adiwerna Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2017/2018 "

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Jum'at, tanggal 10 November 2017 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 3 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

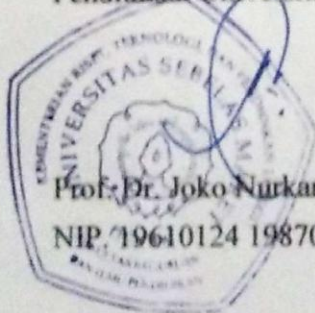
Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. Sunardi, M.Kes		<u>13-11-2017</u>
Sekretaris	: Waluyo, S.Pd., M.Or		<u>14-11-2017</u>
Anggota I	: Drs. Agus Mukholid, M.Pd		<u>16-11-2017</u>
Anggota II	: Pomo Warih Adi, S.Pd., M.Or.		<u>27-11-2017</u>

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Akuntansi pada  
Hari : Rabu  
Tanggal : 29 November 2017

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu  
Pendidikan Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.  
NIP. 19610124 198702 1 001

Kepala Program Studi  
Pendidikan Penjaskesrek



Drs. Sunardi, M.Kes  
NIP. 19581121 199003 1 004



## ABSTRAK

Fajar Budi Setiawan. K4613054. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING AWALAN LANGKAH JINGKAT MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 5 ADIWERNA KABUPATEN TEGAL TAHUN AJARAN 2017/2018**. Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, November 2017.

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing awalan langkah jingkat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 5 Adiwerna Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2017/2018.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII B SMP Negeri 5 Adiwerna Kabupaten Tegal yang berjumlah 38 Siswa Sumber data berasal dari guru, siswa dan peneliti. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, tes, dan dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hal ini terlihat dari hasil belajar siswa pada pra siklus dari jumlah siswa 38 hanya 9 siswa yang tuntas dan 29 siswa tidak tuntas atau dengan persentase 23,68% siswa tuntas dan 76,32% siswa tidak tuntas. Kemudian hasil belajar yang ditunjukkan peserta didik pada siklus I menunjukkan peningkatan yaitu 19 siswa atau sebesar 50,00% masuk dalam kategori tuntas dan sisanya 19 siswa atau 50,00% masuk kategori tidak tuntas. Pada siklus II peningkatan hasil belajar siswa yaitu 86,8% atau 33 siswa masuk kategori tuntas dan sisanya 13,2% atau 5 siswa masuk dalam kategori tidak tuntas.

Simpulan dari penelitian ini yaitu dengan menggunakan alat bantu pembelajaran dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing awalan langkah jingkat pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 5 Adiwerna Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2017/2018.

**Kata Kunci:** Hasil belajar, lempar lembing, alat bantu pembelajaran.

## ABSTRACT

Fajar Budi Setiawan. K4613054. **EFFORTS TO IMPROVE THE RESULTS OF LEARNING JAVELIN THROWING HOP STEP USE LEARNING AIDS ON STUDENTS CLASS VIII B SMP NEGERI 5 ADIWERNA KABUPATEN TEGAL IN THE ACADEMIC YEAR OF 2017/2018.** Skripsi. Surakarta : Faculty of Teacher Training and Education Sebelas Maret University of Surakarta, November 2017.

This research is a classroom action research (CAR). This study was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. The subjects were students of class VIII B SMP Negeri 5 Adiwarna Kabupaten Tegal, amounting to 38 Students. Source of data derived from the teachers, students and researchers. The data collection techniques are observation, testing, and documentation or files. The validity of data using triangulation technique data. Analysis of data using descriptive technique that is based on a qualitative analysis as a percentage.

The results of this study showed that getting significant improvement from pre-cycle to I cycle, then from I cycle to II cycle. This is showed from the result of student learning in pre-cycle from 38 students only 11 student passed and 29 students didn't or counted in precentage 23,68% for passing student while 76,32% for failing student. Then, the result of learning in I cycle showed the significant improvement that there were 19 students or 50,00% belongs to pass and the rest was 19 students or 50,00% belongs to fail. In 2 cycle, the improvement that there were 86,80% or 33 students belong to pass and the rest was 13,20% or 5 students belong to fail.

The conclusions of this research is to use of efforts to improve the results of learning jelly throw javelin use learning aids on students class VIII B SMP Negeri 5 Adiwarna Kabupaten Tegal in the academic year of 2017/2018.

Keywords: Learning Outcomes, Javelin Throwing, Aids In Learning.

## **MOTTO**

“Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah”

**(Lessing)**

“Tidak Peduli apapun agama dan sukumu, jikalau engkau berbuat kebaikan kepada semua orang, orang tidak pernah bertanya apa agamamu”.

**(KH. Abdurrahman Wahid)**

“Usaha dan doa, satu paket menggapai kesuksesan”.

**(Penulis)**



## **PERSEMBAHAN**

Teriring syukurku pada – Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

1. Kedua orang tua saya, Yuni Marlina Ahmad Rosihin yang telah memberikan doa dan dukungan baik moral ataupun materil untukku sehingga aku bisa melangkah menjadi lebih baik
2. Bapak Drs. Agus Mukholid, M.Pd dan Bapak Pomo Warih Adi, S.Pd., M.Or yang selalu membimbing saya.
3. Almamater tercinta, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Keluarga serta saudara-saudaraku tercinta yang tidak dapat ku sebutkan satu persatu yang telah mendukung saya.
5. Keluarga Besar SMP Negeri 5 Adiwerna Kabupaten Tegal yang telah menyediakan semuanya bagi mendukung terciptanya skripsi ini.
6. Sahabat-sahabat dan teman-teman saya, Penjaskesrek UNS 2013, terima kasih sudah menjadi sahabat dan teman-teman terbaik saya dalam suka maupun duka.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu dan inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING AWALAN LANGKAH JINGKAT MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 5 ADIWERNA KABUPATEN TEGAL TAHUN AJARAN 2017/2018”** Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Agus Mukholid, M.Pd. selaku Pembimbing I yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Pomo Warih Adi, S.Pd., M.Or. selaku Pembimbing II yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala SMP Negeri 5 Adiwerna Kabupaten Tegal, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
6. Wiharsono, S.Pd selaku Guru mata pelajaran Penjasorkes SMP Negeri 5 Adiwerna Kabupaten Tegal, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
7. Para Siswa kelas VIII B SMP Negeri 5 Adiwerna Kabupaten Tegal, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Surakarta, November 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	vii
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan dan Penelitian .....	5
D. Manfaat Hasil Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Kajian Teori .....	7
1. Lempar Lembing.....	7
a. Pengertian Lempar Lembing .....	7
b. Teknik Dasar Lempar Lembing .....	8
1) Cara Memegang Lembing .....	8

2) Cara Membawa Lembing.....	9
3) Awalan.....	10
4) Posisi Melempar / Sikap Lempar.....	10
5) Lemparan .....	11
6) Sikap Akhir .....	11
2. Belajar dan Pembelajaran .....	12
a. Pengertian Belajar .....	12
b. Pengertian Hasil Belajar .....	12
c. Aspek-aspek Hasil Belajar .....	13
1) Aspek <i>Kognitif</i> .....	13
2) Aspek <i>Afektif</i> .....	13
3) Aspek <i>Psikomotorik</i> .....	13
d. Penilaian Hasil Belajar .....	13
e. Definisi Pembelajaran .....	14
f. Komponen Pembelajaran .....	15
3. Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	21
a. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	21
b. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	22
c. Hakekat Pendidikan Jasmani .....	22
d. Program Pembelajaran Lempar di SLTP .....	24
4. Alat Bantu Pembelajaran .....	25
a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran .....	25
b. Fungsi dan Nilai Alat Peraga ( Alat Bantu) .....	26
c. Penerapan Alat Bantu dalam Pengajaran .....	27
d. Pembelajaran Lempar Lembing dengan Alat Bantu Pembelajaran ..	28
1) Bola Plastik.....	29
2) Bola Tennis Berekor.....	29
3) Kaset Warna-warni.....	30
4) Roket Paralon .....	30
5) Net .....	30
6) Jejak Langkah Kaki .....	31

7) Audio Visual.....	31
B. Kerangka Berpikir.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
1) Tempat Penelitian.....	35
2) Waktu Penelitian .....	35
B. Subjek Penelitian .....	36
C. Sumber Data .....	36
D. Teknik Pengumpulan Data .....	36
E. Uji Validitas Data.....	36
F. Teknik Analisis Data .....	37
G. Indikator Kinerja Penelitian .....	37
H. Prosedur Penelitian.....	38
BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN .....	41
A. Deskripsi Pratindakan .....	41
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	44
1. Siklus I.....	44
a. Perencanaan Tindakan .....	44
b. Pelaksanaan Tindakan .....	44
c. Observasi dan Interpretasi.....	47
d. Analisis dan Refleksi .....	48
2. Siklus II .....	52
a. Perencanaan Tindakan .....	52
b. Pelaksanaan Tindakan .....	53
c. Observasi dan Interpretasi .....	57
d. Analisis dan Refleksi .....	57
C. Perbandingan Tindakan Antar Siklus .....	60
D. Pembahasan .....	61
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN.....	63
A. Simpulan.....	63
B. Implikasi.....	63

C. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN.....	67



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lembing .....	7
2. Sektor lempar lembing .....	8
3. Pegangan cara Amerika .....	9
4. Pegangan cara Finlandia .....	9
5. Pegangan cara menjepit .....	9
6. Cara membawa lembing .....	10
7. Sikap Lempar .....	11
8. Rangkaian gerakan lempar lembing.....	11
9. Alat Bantu dengan Bola Plastik .....	29
10. Alat Bantu dengan Bola Tennis Berekor .....	29
11. Alat Bantu dengan Kaset Warna-warni.....	30
12. Alat Bantu dengan Roket Paralon .....	30
13. Alat Bantu dengan Net .....	31
14. Alat Bantu Jejak Langkah Kaki .....	31
15. Alat Bantu Audio Visual .....	32
16. Diagram Kerangka Berpikir .....	34
17. Alur Tahapan Siklus dalam Penelitian Tindakan Kelas.....	39
18. Data Prasiklus Hasil Belajar Lempar Lembing.....	43
19. Hasil Belajar Lempar Lembing Siklus I.....	50
20. Data Akhir Hasil Belajar Lempar Lembing Siklus II .....	59
21. Perbandingan Hasil Belajar Lempar Lembing Tiap Siklus.....	61

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan .....	35
2. Rencana Presentase Target Capaian .....	38
3. Deskripsi Prasiklus Hasil Belajar Lempar Lembing.....	42
4. Deskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Belajar Lempar Lembing .....	49
5. Deskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Belajar Lempar Lembing.....	59
6. Perbandingan Hasil Belajar Lempar Lembing Tiap Siklus.....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus .....	67
2. Data Awal Prasiklus .....	73
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1 .....	74
4. Daftar Hadir Siklus 1 .....	94
5. Triangulasi Data Aspek Psikomotor Proses Pertemuan 1 Siklus 1.....	95
6. Triangulasi Data Aspek Psikomotor Proses Pertemuan 2 Siklus 1.....	96
7. Aspek Psikomotor Nilai Produk Siklus 1 .....	97
8. Akumulasi Nilai Psikomotor Pertemuan I dan II Siklus 1.....	98
9. Triangulasi Data Aspek Afektif Pertemuan 1 Siklus 1 .....	99
10. Triangulasi Data Aspek Afektif Pertemuan 2 Siklus 1 .....	100
11. Akumulasi Nilai Afektif Pertemuan I dan II Siklus 1.....	101
12. Nilai Kognitif Siklus 1 .....	102
13. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus 2 .....	103
14. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1 .....	104
15. Daftar Hadir Siklus 2 .....	123
16. Triangulasi Data Aspek Psikomotor Proses Pertemuan 1 Siklus 2.....	124
17. Triangulasi Data Aspek Psikomotor Proses Pertemuan 2 Siklus 2 .....	125
18. Aspek Psikomotor Nilai Produk Siklus 2 .....	126
19. Akumulasi Nilai Psikomotor Pertemuan I dan II Siklus 2.....	127
20. Triangulasi Data Aspek Afektif Pertemuan 1 Siklus 2 .....	128
21. Triangulasi Data Aspek Afektif Pertemuan 2 Siklus 2 .....	129
22. Akumulasi Nilai Afektif Pertemuan I dan II Siklus 2 .....	130
23. Nilai Kognitif Siklus 2 .....	131
24. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus 2 .....	132
25. Dokumentasi Siklus 1 .....	133
26. Dokumentasi Siklus 2 .....	135
27. Pengajuan Judul .....	137

28. Validasi Proposal Skripsi .....	138
29. Surat Permohonan Menyusun Skripsi .....	139
30. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	140
31. Surat Tembusan .....	141
32. Surat Balasan .....	142